

His whole Scheepsjongenskamp was a million-to-one shot.

ROCKY



Bambi as Adrian

Spauwels as Rocky Balboa

Kevin as Apollo Creed

Stijn as Paulie

Justin as Mickey

Staf as Timekeeper

Scheepsjongens as Boxing Apprentices

We begeven ons deze zomer in een van de meest legendarische underdogverhalen ooit:

ROCKY

Rocky Balboa is een eens veelbelovende en goedaardige bokser van Italiaanse afkomst uit Philadelphia, wiens carrière nooit van de grond is gekomen en tegenwoordig een uitzichtloos leven leidt. Om wat geld te kunnen verdienen haalt hij niet uitbetaalde schulden op voor de woekeraar Gazzo. Ondertussen is de heersende en onverslagen zwaargewichtkampioen Apollo Creed op zoek naar een tegenstander voor de belangrijke wedstrijd op 1 januari 1976, nieuwjaarsdag. Tijdens een bezoek aan Philadelphia verzint zijn manager een publiciteitsstunt: Creed zal het opnemen tegen een lokale onbekende bokser, die hierdoor voor een moment in zijn leven in het middelpunt van de aandacht staat en een kans krijgt op de titel, maar waarschijnlijk ook gemakkelijk te verslaan is. De keuze valt op Rocky, de "Italian Stallion".

Een verhaal over een onopvallende "niemand" die door pure wilskracht en ambitie de top probeert te bereiken. Doorzettingsvermogen, wilskracht en moed zijn eigenschappen die ook bij een scheepsjongen niet mogen ontbreken. Zijn we dan eigenlijk niet allemaal een beetje Rocky Balboa?



Kampdatum:

Het kamp zal doorgaan vanaf maandag 1 juli tot en met zaterdag 13 juli

Kampprijs

De kampprijs bedraagt €185

Dit bedrag dien je voor zondag 23 juni over te schrijven op de scheepsjongensrekening.

Rekening: BE52 7340 2821 7309

Vermelding: Scheepsjongenskamp 2018 + Naam + Voornaam

De betaling geldt ook meteen als inschrijving voor het kamp.



Nuttige gegevens/ bereikbaarheid

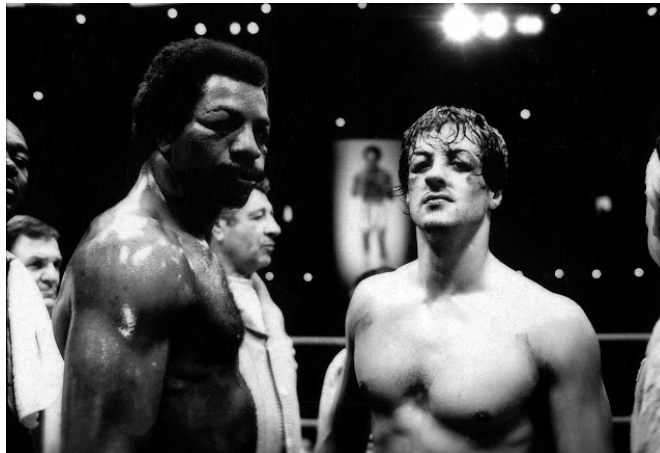
The Coaches

Matthias van Boven	+32 498 57 76 11	matthias.vanboven@zeescouts.be
Kevin Hens	+32 497 86 49 21	Kevin.Hens@zeescouts.be
Staf Janssens	+32 471 64 08 97	staf.janssens@zeescouts.be
Tomas Pauwels	+32 493 76 03 07	tomas.pauwels@zeescouts.be
Stijn Asaert	+32 492 55 47 71	Stijn.Asaert@zeescouts.be
Justin Withaegels	+32 492 77 85 33	Justin.Withaegels@zeescouts.be

Groepsleiding

Bram Vermeulen	+32 499 15 91 43	groepsleiding@zeescouts.be
Willem Janssens	+32 494 58 49 27	
Phaedra Criaco	+32 484 14 47 47	

Probeer altijd eerst de eigen takleiding te bereiken! De groepsleiding is zelf ook op kamp en zal dus niet altijd beschikbaar zijn.



Locatie (enkel als er geen leiding bereikbaar is)

Scouts Goedereede
Deltahaven 60a
3251LC te Stellendam.
Website: <https://www.scgoedereede.nl/>

Wat neem ik mee?

- volledig gala uniform:

- meerdere witte zeescouts t-shirts
- korte blauwe uniform broek
- zeescouts trui
- blauwe lange sokken
- kousenbanden
- kepie met witte overtrek

- gele das

- Zeilkleren (o.a. wetsuit, eventuele zeilschoenen, eventueel je eigen zwemvest moest je dit al thuis hebben, etc)

- Bootsuniform:

- meerdere rode shorts

- sandalen die tegen water kunnen in de stijl van bv teva's. GEEN SLETSEN

- Speelkledij:

- t-shirts die vuil mogen worden

- Broeken die vuil mogen worden

- een set kleren die na het kamp mogen weggegooid worden

- Verkleedkleren in thema van Rocky

- genoeg sokken en onderbroeken voor 2 weken

- wasgerief:

- shampoo

- tandenborstel en tandpasta

- washandje

- handdoek

- muggenzalf en zonnecrème

- eetgerief:

- bestek (lepel, mes, vork)

- gamel

- beker

- 2 keukenhanddoeken

- Schoenen (stapschoenen, speelschoenen en watersandalen/waterschoenen)
- slaapgerief:
 - veldbed of matje (indien je besluit een veldbed mee te nemen, neem dan ook een matje mee aangezien een veldbed op tweedaagse niet meekan)
 - slaapzak
 - pyjama
 - regenkledij
 - kampboek
 - zaklamp
 - een zakmes (MAG MAAR MOET NIET!): niet te groot (niet groter dan je handpalm) en nuttig om te gebruiken dus geen dolken en andere gevaarlijkere messen
 - max. 10 euro zakgeld voor 2-daagse
 - trekruugzak om te gebruiken op 2 daagse (ofwel een grote trekruugzak voor het hele kamp, ofwel een middelgrote rugzak alleen voor 2 daagse)
 - leuke dingen die we allemaal kunnen gebruiken en die je wil meenemen zoals kubb, vliegers,... (laat iets weten aan de leiding als iets leuks wil meebrengen)

AAN DE LEIDING AF TE GEVEN ZAKEN BIJ AANKOMST:

- medische fiche
- identiteitskaart
- eventuele medicatie
- ouderlijke toelating voor het buitenland

WAT LATEN WE THUIS:

- te grote of gevaarlijke messen
- snoep en snacks zoals chips
- GSM, De leiding is in noodgevallen bereikbaar
- Te veel zakgeld
- dure dingen of dingen die niet kapot mogen (dure juwelen, horloges, etc)
- multimedia (geen boxkes, ipods, mp3, etc)
- fototoestel (een wegwerpfototoestel mag eventueel wel): de leiding zal zelf een fototoestel meenemen en zorgen dat er genoeg foto's getrokken worden .
=> al deze zaken worden direct afgepakt en pas op het einde van het kamp teruggegeven aan de ouders als je ze toch meeneemt.

Dagplanning

8u00-8u30	Opstaan
8u30-9u30	Ontbijten en tanden poetsen
10u00- 12u00	Ochtendspel
12u00- 13u00	Middageten
13u00- 16u00	Namiddagspel
16u00- 17u30	4-uurtje en starten met koken
18u00- 19u30	Eten en afwas
20u00- 22u00	Avondactiviteit
22u00	Slapen

Dag 1:

De rookies komen aan in het trainingskamp. Nog groen achter de oren en compleet onwetend over het boxen, beginnen de jongens met goede moed aan hun loodzware trainingsavontuur. Een boxer kan niet trainen zonder veilige thuishaven, dus een kamp opstellen zal hun eerste punt op de to-do-list worden. Na de opbouw kunnen de rookies op kracht komen en zich voorbereiden op de eerste trainingsdag.



Dag 2:

Nadat de laatste hand aan het hoofdkwartier is gelegd, is het tijd om de omgeving te verkennen. We zullen op het water trekken om de omliggende eilanden te verkennen en alle jachthavens te inspecteren. We zoeken uit wie de meest beruchte boxers uit de omgeving zijn en doen onderzoek naar hun zwaktes en sterktes. Een essentiële eigenschap van de voorbereiding voor een groot toernooi is je tegenstander leren kennen.

Dag 3:

Waar sla ik mijn tegenstander het best? Welk deel van de arm is het meest effectief om een harde rechter te blokkeren? Is het linker of rechtervoet naar voor bij een uppercut? Zonder een uitmuntende techniek is een boxer waardeloos in de ring. Vandaag zal de training volledig in functie staan van de techniek.

Dag 4:

Stel je voor, je zit in het midden van een bokswedstrijd en ineens breekt je arm, hoe kan je hier ooit op voorbereid zijn? Vandaag zetten we de training verder op een zeer speciale manier, bewegen zal moeilijker gaan en jullie zullen grote inspanningen moeten leveren voor alles tot een goed einde te brengen. Denken jullie de uitdaging aan te kunnen? Na vandaag zal je ondervinden dat in de moeilijkste situaties altijd een uitweg is. De éne is wat moeilijker dan de andere maar uiteindelijk zal je de overwinning tegemoet komen

Dag 5:

Een belangrijk deel van boksen is je mindset, en die kan je zoals alle andere delen van boksen trainen! Vandaag gaan we werken aan je mindgame, zorgen dat je positief blijft zelfs al ben je hard aan het verliezen. Zolang je denkt dat je het aankan dan zal het lukken! Dit gaat je ook helpen met je tegenstander te lezen en in te schatten wat zijn volgende actie zal zijn. Hoe gaan we dit trainen? Daar zullen jullie snel achter komen maar wees voorbereid, het zal een stevige training worden!.

Dag 6-8:

We verlaten onze boxing gym om aan onze conditie te werken aan onze lange afstand conditie. Dit gaan we doen door te wandelen zo ver en lang als het kan om jullie fysiek, mentaal sterker te maken en jullie doorzettingsvermogen te verbeteren. Opzoek naar jezelf en de beste manier om te rusten gaan jullie de veiligste en snelste wegnemen naar jullie doel. Af en toe komen wij ook is kijken hoe het met jullie gaat en om jullie te voorzien van powerfood.



Dag 8:

Vandaag gaat we een echte mythe onderzoeken en kijken of die klopt. Volgens vele kampioenen win je wedstrijden door te rusten. Na onze fysieke uithouding op de proef werd gesteld, is het dus het ideale moment om deze mythe te onderzoeken. Na het kampioenschap kunnen we kijken of deze mythe wel echt is of weer zo een leugentje uit de boekjes. Rust is zeer belangrijk voor het optimaal herstel van je spieren en jullie zullen je spieren erg hard nodig hebben voor later. Vergeet dus niet om te wat te stretchen om je spieren optimaal te krijgen voor de kampioenschappen want voor je het weet is het al zover.

Dag 9:

Elke kampioen moet in staat zijn om een culinair potje te koken. Een echte bokser moet goed eten om succesvol te worden. Jullie gaan het vandaag tegen elkaar opnemen in een kookwedstrijd. De jury bestaat mensen met tonnen ervaring op vlak van eten. In de voormiddag zijn er enkele uitdagingen om bonussen te verdienen. Boksen mag dan wel een individuele sport zijn, ze moeten heel goed in team kunnen werken want: TEAMWORK MAKES THE DREAM WORK!

Dag 10:

Het kampioenschap komt steeds weer dichterbij en de overwinning kunnen jullie misschien al proeven. Bloed, zweet en tranen hebben jullie al tot dit niveau gebracht. Er is duidelijk al veel vooruitgang geboekt maar we zijn er nog niet om de prijs in handen te krijgen bij kampioenschap. Omdat enkel op je eigen trainen bepaalde limieten heeft gaan we ons vandaag focussen op ervaring. Dit gaan wij doen door jullie met elkaar te laten trainen. Wij zetten jullie telkens tegen een andere tegenstander zodat jullie ervaring zullen verkrijgen. Dit wil dus zeggen, puur boksen en zelfstudie! Door te boksen tegen veel tegenstanders leer je omgaan met andere hun vecht technieken en leer je misschien zelf wel een nieuwe techniek aan waarmee je iemand onverwacht K.O. op de mat legt.



Dag 11:

Wat is er zeer belangrijk wanneer je iemand vanaf de 1e slag al op de mat wilt krijgen? Inderdaad, KRACHT! Jullie hebben dit kamp op alles getraind zoals techniek, inzicht, voetwerk, kracht en meer. Alleen als je goed opgelet hebt heb je door dat kracht bij elke training wel wordt aangehaald maar we hebben hier nog nooit een hele training met bezig geweest. Jullie slagen komen nu wel al goed aan en dat hebben we gisteren tijdens de matches gezien, goed bezig jongens! Nu gaan we de enige echte POWERTRAINING doen zoals Rocky hem heeft geleerd. Kracht, kracht en nog eens kracht zullen vandaag het thema zijn. Simpelweg spieren kweken is het doel van de dag. Je kan er zeker van zijn dat na vandaag bodybuilders zoals Arnold Schwarzenegger (beter bekend als "The Terminator") er doen uitzien als grassprietjes. Het kampioenschap zal morgen van jullie zijn!



Dag 12

Vandaag is het de belangrijkste dag van het kamp. Dit is het moment waar we de vorige twee weken naartoe hebben gewerkt. Nu zal het blijken of de leerling de meester kan overtreffen. Wie heeft er het hardst getraind, wie heeft het in zich om zichzelf de absolute kampioen te noemen. Vandaag vindt het ultieme kampioenschap plaats. Hopelijk hebben jullie alle nieuwe technieken voldoende onder de knie, want een ding is zeker: je zal ze nodig hebben.

Dag 13

Nu het grote toernooi is afgelopen kunnen we onszelf een waardige opvolger van Rocky Balboa noemen. Onze namen zullen nog jarenlang in de omgeving van Stellingendam nagalmen. We kunnen met een trotse, rechte rug terug huiswaarts keren.